



けんこうだより

【令和8年10月発行】

健康地域医療課 成人保健係

TEL 0277-44-8247



10月に入り、少し涼しくなってきましたね。みなさま、体調はいかがでしょう？これからは紅葉が見頃の季節になります♪また、ウォーキングがしやすい季節にもなりますね。

今月のテーマは、「骨」と「ウォーキング」です。骨と運動は大切な関わりがありますので、この機会に、ご自身の生活に体を動かす機会を取り入れてみましょう！！

今月のテーマ 「骨」と「ウォーキング」

骨粗しょう症ってなに？

「骨粗しょう症」とは、骨がもろく、軽い転倒・打撲で簡単に骨折してしまう状態を言います。原因は、**加齢による骨密度の低下**と、女性は**閉経**などが原因とされています。

骨密度は、20歳頃に最大量になるといわれており、40歳頃までは一定を維持し、50代頃から、低下する傾向があります。そのため、骨粗しょう症は、50代から多くなります。

年をとってから骨密度を上げることは難しいため、若いうちからの「低下させない」「維持する」ための取り組みが大切です！



骨強化のポイント

運動

ウォーキングや、筋トレ等で骨に刺激を与えることで、骨の強化に繋がります！

食事

バランスの良い食事はもちろん、カルシウムを含む食品や、吸収を助ける食品を食べるよう意識しましょう！

禁煙

喫煙は全身の健康状態を悪化させるとともに、骨密度も低下させます！

日光浴

日光により、カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDが作られます！



1日のカルシウムの推奨量 (mg)

年齢 (歳)	男性	女性
15~29	800	650
30~74	750	650
75以上	750	600

日本人の食事摂取基準 (2025) をもとに作成

<Caを多く含む食品例>

乳製品 大豆製品 小魚



他にも 小松菜 海藻類 等

<Caの吸収を助ける食品例>

ビタミンD



鮭



卵

他に ウナギ
サンマ シイタケ 等

ビタミンK



納豆



ほうれん草

他に ブロッコリー
キャベツ 等

ウォーキングのすすめ！

目線はまっすぐ！

背筋を伸ばして
あごを引く！

ひじはやや曲げて
腕を振る！

しっかり大地を
キック！



様々な病気を予防！！

**「1日8000歩、
そのうち20分早歩き」**

を推奨しています！！

＜早歩きを目安＞

歌は歌えないけれど、
何とか会話ができる早さ
20分で約2000歩程度

「運動…気が進まないな…」という人に

- ★お店の駐車場は、少し遠いところにとめてみる！
- ★コンビニ・スーパー、たまには歩きで行ってみる！
- ★友人を誘って、楽しく運動の機会を♪仲間がいれば続けやすい！
- ★家事も立派な運動！積極的にやってみる！

景色を見ながら…
好きな音楽を聴きながら…
家族や友人とおしゃべりしながら…
などウォーキングを
楽しみましょう！



ウォーキングマップ配布中！

「どんなコースがあるの？」
「いつものお散歩の道がいつも一緒…」という方！
ぜひ、ウォーキングマップを活用してください！
＜配布場所＞健康地域医療課成人保健係
各公民館、各保健センター

活動量計貸し出し中！

活動量計で、ご自分の1日の歩数と
早歩きの時間を確認してみましょう！

＜貸し出し方法＞

※電話予約 健康地域医療課 成人保健係
TEL 0277-44-8247

**100点
チャレンジ**

達成者へのクーポン配布始まっています！

みなさまの「継続」した健康づくりを、
お手伝いさせていただきます！！

自分に合った目標を立て、できた日付を記録！
健康だけでなく、表をいっぱいにする楽しさと、
クーポンをゲットできる嬉しさ！ぜひ、この機会に♪

＜目標の例＞
、階段をつかう
、野菜を一品増やす
、ラジオ体操をする

＜達成するともらえるもの＞

- ①桐ペイ500ポイント
- ②達成者特典サービス券

詳しくはこちらから！→→→

